جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

قسم التربية البدنية

رسالة ماجستير بعنوان

العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازة في كرة السلة / الأردن

The factors affecting the free throw Among premiere League basketball players in Jordan

إعداد الطالبة

ملكات صالح عواد الحجايا

٢٠٠٨٣٨٢٠٠٩

إشراف

الأستاذ الدكتور وليد مارديني

كانون الثاني، ٢٠١٣م

قرار لجنة المناقشة

"العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة لـــدى لاعبـــي الدرجـــة الممتازة في كرة السلة / الأردن"

إعداد

ملكات صالح الحجايا

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجســتير فــي تخصــص التربية البدنية في جامعة اليرموك، إربد/الأردن .

وافق عليها

أ.د وليـــــد هاشـــــم مـــــارديني ، مشرفاً ....
أستاذ في نظريات وأسس تدريب كرة السلة ،
جامعة اليرموك.

الـــــدكتورمازن رزق حتاملـــــة ، عضواً ....
أستاذ في علم الــنفس الرياضــي التطبيقــي المشارك ، جامعة اليرموك .

الـــدكتور زيـــاد علـــي المـــومني ، عضواً ....
أستاذ في علـم الإدارة والتنظـيم المشــارك،
جامعة اليرموك .

وأجيزت وأقر عليها بتاريخ ٢٩/ ١ / ٢٠١٣م.

الإهداء

إلى من كانت سبب وجودي ... إلى من بدعائها أخطو واثقة مطمئنة...

إلى من هي عندي أغلى من وجودي ...

والدتي العزيزة ...

إلى ضوء المحبة في حياتي ... إلى ابتسامة يومي وفرح مستقبلي ...

والدي العزيز ...

إلى من هم سندي وعزوتي ... إلى من سكنوا القلب وتربعوا في الفؤاد ...

أخي وأخواتي الأعزاء ...

إلى من غابت وروحها بيننا ...

أختي وصديقتي ... الدكتورة رحاب عبيدات (رحمها الله)

أهدي ثمرة جهدي

الباحثة

ملكات الحجايا

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. تتوجَه الباحثة بالشكر والتقدير أولاً وأخيراً إلى لله، عز وجل، الذي أنار دربها ووفقها لإخراج هذه الرسالة بصورتها الحالية، فله سبحانه وتعالى الحمد، إنه نعم المولى ونعم النصير.

وبكل الفخر والامتنان والتقدير، وبكل آيات الشكر والعرفان التي يعجز القلم عن خطها، تتقدم الباحثة بجزيل الشكر ووافر العرفان للأستاذ الدكتور ((وليد مارديني)) الذي منحها من وقته الكثير، فكان نعم المربي المخلص في عطائه المتفاني وفي تقديم المشورة السديدة.

ويسعدني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر والتقدير إلى كل من الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة.

بالإضافة إلى شكر خاصَ، أقَدَمه إلى الدكتورة رحاب عبيدات، على مساعدتها القيمة طوال مدة إعداد هذه الرسالة.

كما لا يفوتني ان اتقدم بالشكر لأندية الدرجة الممتازة، اداريين ولاعبين، لتعاونهم جميعاً في تقديم كل مساعدة ومعلومة لإتمام هذه الدراسة.

واخيراً، اتقدم بالشكر لكل من اسهم في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود، زملائي وأصدقائي، عظيم الامتنان.

والحمد لله رب العالمين

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازة في كرة السلة / الأردن

إعداد

ملكات صالح الحجايا

المشرف:

الدكتور وليد ماريني

الملخص

هدفت هذه الرسالة إلى تعرف على العوامل والضغوط النفسية المؤثرة على أداء الرمية الحرة وأثرها في لاعب كرة السلة للدرجة الممتازة في الأردن، وفقاً للمتغيرات المستقلة (العامل النفسي، المدربين والحكام، الجمهور، اللاعبين) والتابعة (الرمية الحرة). وقد اشتملت عينة الدراسة على(٤٧) لاعباً يمثلون ثمانية أندية معتمدة من الأتحاد الأردني لكرة السلة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية، وأستخدمت استبيانا للعوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة؛ حيث تتضمن مقياس العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة(٣٧) فقرة موزعة على أربعة محاور، وهي(المحور النفسي، محور المدربين والحكام، محور الجمهور، محور اللاعبين).

وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية ومعادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن للعامل النفسي له دوراً في تهيئة اللاعبين لتنفيذ الرمية الحرة وأن أهمية العوامل الأربعة قيد الدراسة تعدَ متوسطة من وجهة نظر الباحثة؛ حيث كانت جميع قيم النسب كحد أدنى لأهمية العوامل، وهي ذات أهمية كبيرة.

ويعدَ الجمهور عاملاً ضعيفاً في التأثير في أداء الرمية الحرة. أما المدرَبون والحكام لكل منهما دور في التأثير على أداء الرمية الحرة لدى اللاعب.

وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على تدريب مهارة الرمية الحرة، والعمل على محاكاة ظروف الأداء الحقيقية من خلال مباريات ودية، والعمل على إجراء دراسات أخرى في السياق نفسه؛ بحيث يتم عرض عوامل أخرى من المحتمل أن تؤثر في أداء اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، كرة السلة، الرمية الحرة .

الفصل الأول

المقدمة وأهمية الدراسة

الفصل الأول

المقدمة وأهمية الدراسة

شهدت الحركة الرياضية في العصر الراهن تطورا ملحوظا؛ و تمثل ذلك في اتباع الوسائل العلمية الحديثة، من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث الميدانية في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضيين إلى الإنجازات العليا؛ إذ جاء ذلك مواكبا للتطورات الحاصلة في ميادين الحياة عامة ومجال التربية الرياضية خاصة، كما خطت التربية الرياضية على نحو عام خطوات واسعة نحو التطور باستعمال التقويم وأدواته المتمثلة في الاختبارات والقياس، فضلا عن العلوم المتصلة بالأداء الرياضي جميعها، وعلى نحو خاص نجد أثر ذلك في تطور لعبة كرة السلة التي حظيت بأهتمام من قبل الباحثين المعنيين (جاسم،٢٠٠٨). ويؤكد (راشد،١٩٨٨) أن الرياضة تسهم في تربية الأفراد في جميع مراحل التعليم تربية متزنة ومتوازية ومتكاملة فكريا وعقليا ونفسيا لتنشئ جيلا قويا وصحيا.

تعد لعبة كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في الكثير من الدول العربية، وهي إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى كثير من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية، وتعدَ أيضا من الألعاب الرياضية التي تحتل مكان الصدارة بين الألعاب الجماعية في الدورات الأولمبية والمحافل العالمية بعد أن كانت مجرد لعبة ترويحية، ونتيجة لهذا التطور تطرق الكثير من الخبراء والمهتمين بلعبة كرة السلة لدراسة ومعالجة مشكلاتها بالأسلوب العلمي السليم (ماريني، ٢٠٠٢)، كما أنها لعبة سريعة ومثيرة ومسلية تعتمد في إعداد لاعبيها على تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية؛ إذ تشمل لعبة كرة السلة مهارات أساسية متعددة في الدفاع والهجوم؛ فالحدَ الفاصل بين الفوز والخسارة هو التصويب بجميع أنواعه، وهو الهدف الأساس الذي يتوج أداء جميع المهارات في كرة السلة هو التصويب؛ إذ يمكن لفريق الفوز في المباراة بإحراز نقاط أكثر من الفريق المنافس في نهاية وقت المباراة، ومن بين أهم أنواع التصويب في كرة السلة الرمية الحرة، التي تمتاز بسهولة أدائها، فهي تنفذ من غير حاجة إلى وجود مدافع، فضلا عمّا لها من أثر في نتائج المباريات (جاسم،٢٠٠٨)، وتعد مهارة التصويب في كرة السلة إيضاً من المهارات التي حازت اهتمام العديد من الباحثين، سواء من الناحية النفسية أومن ناحية التحصيل الحركي والمتطلبات البدنية وطرق التعليم المناسب؛ بوصفها

المهارة الأساسية في تسجيل النقاط والوصول إلى الفوز؛ لذا فهي تحتاج إلى أساليب متطورة لتعلمها، الأمر الذي يتطلب اكتشاف أهم الوثائق النفسية والفنية للمهارة ،والسعي المستمر نحو معرفة خصائص مقوّماتها. (عبد الكريم،٢٠٠٤) وفي السياق نفسه، يضيف (جميس و جوي، ١٩٨٠) أن التصويب يعد من أهم المهارات الهجومية للعبه؛ حيث تتربع على قائمة مهارات كرة السلة، ويعدّ ان عامل الضغط النفسي من أكثر العوامل التي اهتم بها الباحثون؛ لأهميتها على مستوى الفرد والمجتمع، ويشير(عثمان، ٢٠٠١) إلى أن من أهم العوامل التي تؤثر في اللاعب في كرة السلة (القلق، التوتر، الخوف، الانهماك)، حتى إنها أصبحت جزءاً من مثيرات ثقافة الإنسان المعاصر، وتعدّ من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، مما يؤثر في اللاعبين بصورة سلبية.

وعليه فإن مستوى المنافسات الرياضية في وقتنا الحاضر أصبح يحتلّ مركزا عالميا، مما يتطلب العناية الفائقة والمتابعة المستمرة للحفاظ على مستوى الرياضات التنافسية وهذا قد يؤدي إلى توتر وقلق واضح لدى اللاعبين والمدربين، وينعكس على الفريق ومستواه بين الفرق الأخرى؛ لذا نلحظ أن مهمة اللاعبين، وخاصة منفذي الرمية الحرة أصبحت صعبة جداً؛ لما لها من دور كبير في نتيجة المباراة النهائية، وهذا الدور يتحمله اللاعب الذي يواجه عوامل كبيرة في أثناء المباراة(على نحو عام) ، وعند تنفيذه الرمية الحرة (على نحو خاص)؛ إذ إن مستوى الأداء في المجال الرياضي مرتبط بالعديد من العوامل التي تستمر بالضغوط النفسية والانفعالات، ويلاحظ أن هناك بعضاً من المثيرات الضاغطة التي يواجها معظم الرياضيين لتحقيق الفوز، من مثل: الانجاز العالي، و إتقان المهارات، والقدرات الخططية، والتحكم الانفعالي، والاستعداد البدني للمنافسات الرياضية، والخوف من الفشل والهزيمة التي ترتبط بالمنافسات الرياضية (حداد،٢٠٠٥). وفي ضوء ذلك، فإن أهمية الرسالة تتجلى في العوامل المؤثرة في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن.

مشكلة الدراسة

من العوامل الرئيسة في فوز أي فريق الدقة والتركيز في أثناء أداء الرمية الحرة، وحتى إن أي ضغط يواجه اللاعب حينئذ يعدّ مشكلة بالنسبة للقائمين على العملية التدريبية.

إن العوامل النفسية المؤثرة على أداء الرمية الحرة تعني تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا ما من إعادة التوافق، وتنتج هذه الضغوط من الحرمان والإحباط والقلق، ومن أن اللاعب مطالب بتحقيق متطلبات تفوق معرفته

وقدراته الأدائية، وأن هناك مسؤوليات كبيرة تقع على كاهله من أجل أن يظهر بمستوى عال في أثناء اللعب لاكتساب ثقة مدربَه وجمهوره، وأن نجاح اللاعب في مباراته يعني اكتساب الثقة بالنفس وتفوقه على العوامل المؤثرة في أدائه.

كما أن أداء اللاعب وسلوكه في أثناء المباراة قد يتأثر بمستوى الضغط الذي يواجهه، وقد ينعكس ذلك على مدى استعداده لتلك الضغوط المتوقع حدوثها، يعدَ تحكم اللاعب في انفعالاته والسيطرة على مواقف اللعب من الأهمية بمكان حتى يستطيع تحقيق الهدوء والاستقرار النفسي له في أثناء سير المباراة، وخاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي الضيق والضغوط النفسية العالية، وعند تنفيذ الرمية الحرة على نحو خاص، ومن ناحية أخرى كثيراَ ما يصادف اللاعب ضغوطاَ في موقف معين تتطلب منه إظهار السيطرة والمسؤولية وعدم فقدانه الدقة في أثناء أداء الرمية الحرة، وهذه الانفعالات ينتقل أثرها في أداء اللاعب في أثناء أدائه للرمية الحرة (الكردي، ٢٠٠١).

كما لاحظت الباحثة، كونها لاعبة سابقة لكرة السلة في كثير من المباريات، سواء أكانت محلية أم عالمية، أن نتيجة المباراه تكون متعادله أو بفارق نقطة واحدة، وفي آخر ثوان منها يحصل خطأ شخصي، مما ينجم عنه رمية حرة، وهذه الرمية تعكس نتيجة المباراه من الخسارة إلى الفوز أو العكس، وتبعا لذلك تنحدر مشكلة الدراسة على اللاعب الذي سوف ينفذ هذه الرمية والعوامل والضغوط المؤثرة فيه في أثناء أداء الرمية الحرة، وأثر هذه العوامل في الرمية الحرة سواء أكانت إيجابية أم سلبية، فاللاعبون يتصرفون ويواجهون الكثيرمن الضغوط النفسية في أثناء أداء الرمية الحرة على نحو خاص، والمدربون و الإداريون والجمهور والبيئة المحيطة (داخل الملعب وخارجه) يزيدون التوتر والضغط على اللاعبين، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة في الملعب على نحوعام، وإلى عدم الدقة والتحكم في الكرة في أثناء أداء الرمية الحرة التي تكون مصيرية أحيانا؛ لأن هذه الرمية تؤدى مباشرة نحو السلة، ويتم من خلالها تحقيق النقاط، تكون مواجهة بين اللاعب والحلق مباشرة من غير مدافعين، وسبب المعاناة التي يمر فيها اللاعبون في أثناء المباريات نتيجة للعوامل النفسية التي قد تعزى لطبيعة المباراة وأهميتها وقد ارتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة لتعرف العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين عند أداء الرمية الحرة، مما يؤدي إلى الارتقاء بهذه المهارة وتطور رياضة كرة السلة التنافسية كي تصبح أكثر فاعلية لمواكبة الدول المتطورة في هذه اللعبة .

لتصبح مرجعا للمدربين الذين يدربون فرقهم، ويواجهون تغيراً في أداء الرمية الحرة في أثناء المباراة واختلافها في الأداء في المباريات والتدريب.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة على تعرّف :

١. العوامل والضغوط النفسية المؤثرة في أداء اللاعب في أثناء أداء الرمية الحرة.

٢. أثر هذه العوامل والضغوط في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.

تساؤلات الدراسة:

١. ما أهم العوامل والضغوط النفسية المؤثرة في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن؟

٢. ما أثر هذه العوامل والضغوط النفسية في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن؟

محددات الدراسة:

١. **المحددات الجغرافية:** أجريت هذه الدراسة في محافظة العاصمة (عمان).

٢. **المحددات المكانية:** أجريت هذه الدراسة في الأندية المختلفة للدرجة الممتازة وصالة الأمير حمزة.

٣. **المحددات الزمانية:** طبّقت الباحثة أداة الدراسة على عينة الدراسة في الفترة ٩/٦ أيلول إلى ٩/١٦ أيلول لسنة ٢٠١٢.

٤. **المحددات البشرية:** لاعبو أندية الدرجة الممتازة المسجلون في كشوفات الاتحاد الأردني لكرة السلة لموسم ٢٠١٢، البالغ عددهم الكلي(٩٦) لاعبا.

مصطلحات الدراسة :

الضغوط النفسية : تعرَف بأنها العوامل الخارجية الضاغطة على الفرد، سواء بكلتيه او على جزء منه وبدرجه تحدث لديه أحساساً بالتوترأو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويتغيّرنمط سلوكه عما هوعليه (شاكر قنديل ، ١٩٩٣).

الرمية الحرة : هي مواجهة بين اللاعب والحلق من غير وجود مدافعين ، وهي إحدى أنواع التصويب في لعبة كرة السلة، ومن الضروري الاهتمام بها ومحاولة تطويرها لأنها تكاد تكون الصفه المشتركة والمهمة بين أعضاء الفريق، ولها أهمية كبيرة في تحقيق الفوز وحسم المباريات (عباس، ٢٠٠٢).

كرة السلة : هي لعبة تضمّ فريقين، يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ عليها أو إصابة الهدف، ويجوز تمرير الكرة أو قذفها أو دفعها أو دحرجتها أو المحاورة بها، وذلك في حدود الأحكام المنصوص عليها في القانون الدولي لكرة السله . (القانون الدولي لكرة السله للهواة، ٢٠٠٤).

الفصل الثاني

الإطار النظري، والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري، والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري

المقدمة :

لعبة كرة السلة :

تعد لعبة كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في كثير من الدول العربية، وهي إحدى الألعاب الجماعية المحببة لدى كثير من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية .

ولقد ظهرت هذه اللعبة عام ١٨٩٠ على يد الدكتور جميس ناي سميث أستاذ التربية بجامعة سيرنجفيلد في أمريكا.

وقد أجرى الدكتور سميث العديد من المحاولات والتعديلات لاختراع هذه اللعبة، إلى أن اهتدى في النهاية إلى وضع أركانها الأساسية؛ ففي عام ١٨٩٢ أقيمت في جامعة كورنل في أوروبا أول دورة رسمية في كرة السلة .

وذكر (سالم ١٩٧١) أنه "كان للجيش الفرنسي الفضل الكبير في انتشار لعبة كرة السلة في جميع البلدان، وذلك عن طريق وحداته المشتركة في الحروب، التي كانت تنتقل من مكان إلى آخر، فتنتقل معها فكرة كرة السلة وتعمل على نشرها ".

وأشار (معوض ١٩٨٥) إلى أن كرة السلة قد انتشرت في أثناء الحرب العالمية الأولى (١٩١٤- ١٩١٨) عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم.

ولقد خضعت لعبة كرة السلة إلى الكثير من التعديلات والتغييرات منذ نشأتها حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن.

ومع مرور الزمن، زاد عدد الفرق المهتمة بشؤون اللعبة التي تمارس كرة السلة فعلا، وكان معظمها من طلبة الجامعات والمدارس، ولم يقتصر نشاط كرة السلة وممارستها على الشباب فقط ولكن اهتمت الآنسات بهذه اللعبة أيضا لمناسبتها لتكوينهن الجسماني.

أما اليوم، فتحتل لعبة كرة السلة مكاناً مرموقاً بين الألعاب في مختلف دول العالم؛ حيث إنها تعدّ اللعبة الشعبية الثانية.

تعريف كرة السلة :

كرة السلة من الألعاب الجماعية الكبيرة. وعلى الرغم من أنها ليست لعبة رياضية قديمة، فقد نالت شعبية كبيرة؛ وذلك لأن مهارتها جذابة وهدفهما متميز عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى؛ فهي حلقة متصله بشبكة، ولأن الملعب صمم صغيراً نسبياً فإن الأهداف التي تسجل في المباراه الواحدة تتعدى ١٠٠هدف، مما يجعلها ممتعة سواء في الممارسة أوالمشاهدة، وهذه الرياضة الجميلة تنمي روح الجماعة والتعاون والتماسك بين الأفراد كفريق واحد، وتستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها .

تُلعب كرة السلة بين فريق يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ عليها أو إصابة الهدف، ويجوز تمرير الكرة أو قذفها أو دفعها بخفة أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه، وذلك في حدود الأحكام المنصوص عليها في القانون الدولي لكرة السلة (القانون الدولي لكرة السلة، ٢٠٠٣).

المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة :

يقوم هدف أي برنامج تعليمي في الكيفية على تعلم المهارات الجديدة واكتسابها وإتقانها وتطور الأداء المهاري؛ حيث إن التعلم هو العملية التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات، سواء أكان ذلك نتيجة الخبرة أم الممارسة أم التدريب، كما تمتاز كل فعالية سواء أكانت فردية أم جماعية بمهارات أساسية من خلالها يمكن الوصول إلى تأدية الفعالية أو اللعبة وفق الضوابط والقوانين الخاصة بها، ولعبة كرة السلة من الألعاب التي تتميز بمهارات أساسية عديدة ومختلفة تجمع بين دقة الأداء وجماله إذ اما أديت بصورة صحيحة، ويتوقف مستوى أداء هذه اللعبة على أداء المهارات الأساسية لها، كما يرى (فائز وآخرون) أن المهارات الأساسية هي مجموعة أنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة أو من غيرها، وكذلك تعني تأدية التكنيك والتكتيك لها، كما أن تعلم المهارات الأساسية ليس بالأمر السهل نتيجة لما تحتاج إليه هذه المهارات من تركيز عالي في الأداء وشدة الانتباه الكبير خلال اللعب، كما أن هناك نوعين من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة، وهي المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية، وما يخصنا هنا هو إحدى هذه المهارات الهجومية، وكذلك إحدى أنواع التصويب ألا وهو التصويب من الرمية الحرة.

المهارة :

إن هدف المدرب من التدريب هو إكساب اللاعبين المهارات الأساسية للعبة من أجل الوصول بهذه المهارات إلى أعلى مستوى من الأداء .

ونظراً إلى أن جميع الألعاب الجماعية والفردية تحتاج إلى مهارات خاصة لممارستها، فقد تناول الكثير من العلماء والباحثين في حقل التربية الرياضية مفهوم المهارة .

فقد عرف (علاوي، ١٩٨٧) المهارة بقوله إنها "تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تنظمها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح .

وعرّفها (أحمد، ١٩٩٦) نقلاً عن (راندل، Randal) أنها " السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء ".

مهارات كرة السلة :

إن لعبة كرة السلة من الألعاب التي تتطلب لممارستها أداء مهارات ومبادئ أساسية ذات مواصفات يتم بوساطتها الوصول الى تأدية اللعبة على النحو السليم، وكلما ارتفع الأداء للمهارات ارتفع الأداء العام للعبة .

وذكر(معوض،١٩٨٥) نقلاً عن كليربي " أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة، ولكنها لازمة لرفع مستوى الفريق، وهي السلم للارتقاء نحو الاجتهاد والامتياز ".

ولما كانت هذه المهارات تحتاج إلى قدرات ومتطلبات خاصة لأدائها، فقد اهتم الباحثون في لعبة كرة السلة ببحث العوامل التي تؤدي إلى الإسراع في اكتساب اللاعبين للمهارات الحركية المختلفة وتطوير ودراسة الطرق والأساليب العلمية المختلفة التي توصل اللاعب إلى الأداء الأفضل .

وقد أشار(Rupp 1984) إلى أن اللاعب لا يمكنه أن يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهاراتها الأساسية، ويضيف نحن نقضي ٧٥ % من وقت التدريب في التدريب على المهارات الأساسية .

ولقد أختلف العلماء وخبراء اللعبة في تصنيف المهارات الأساسية للعبة كرة السلة الا أن كل من (معوض، ١٩٨٥) و(سالم،١٩٧٠) و(عارف ،١٩٨٧) و(إسماعيل ،١٩٩٥)و(الطائي ،١٩٩٠)،

قد أشاروا إلى أن مهارات كرة السلة تنحصر في (التصويب والتمرير والمحـاورة والخـداع و المتابعة الهجومية والدفاعية و المسك والاستلام).

مهارة التصويب :

إن الهدف الأساسي لكل فريق في لعبة كرة السلة هو إصابة سلة الخصم وإحـراز أكبـر عدد ممكن من النقاط خلال زمن المباراه، وانطلاقاً من هذا الهدف فإن التصويب بكل أنواعه هو العامل المؤثر في نتيجة المباراه ، وعلى الرغم من أن جميع المهارات الأساسية في كرة الـسلة لها القدرنفسه من الأهمية، إلا أن التصويب يتربع على رأس تلك المهارات؛ حيث إن كـل مـا يقوم به الفريق من تمرير ومحاورة وحجز وعمليات قطع ولمّ الكرات يتوّج في التصويب، سواء التصويب من الحركة (السلمية) أو من الثبات (كالرمية الحرة)، والتصويب بيد واحده من الثبات هو أهم أنواع التصويب المستخدمة في كرة السلة .

إن التصويب هو النتيجة النهائية لأداء الفريق، ولا شك في أن التدريب الجيد من الناحية التكنيكية والتكتيكية يساعد في إنجاح أداء الفريق وترجمته بنقاط ضد الفريق المنافس، وتختلـف أنواع التصويب بحالاته وبظروفه وباختلاف عدد النقاط المصوبة والمسجلة نتيجة إدخال الكرة في سلة المنافس، أن الغرض من مباراة كرة السلة هو إصابة الهدف بأكثر عدد من النقاط ضد الفريق المنافس.

وعليه، فإن مهارة التصويب بصفة عامة تتربع على قائمة المهارات الاساسية لكرة السلة؛ لأنها تعد محاولة فعلية جادة للاعب لاستثمار قابليته البدنية والذهنية والنفسية ضمن قانون اللعبة (جيمس و جوي، ١٩٨٠).

أهمية مهارة التصويب :

إن الهدف من وجود المبادئ الأساسية بكرة السلة هو إتاحة الفرصة للاعب للوصول إلى مركز يسهل عليه التصويب منه؛ إذ إن الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في السلة أكثر من الفريق المنافس، وهذا يتطلب إجادت التصويب نحو السلة، فالفريق الذي يجيد لاعبوه التصويب تكون معنوياته مرتفعة وثقته بنفسه كبيرة، وهذه من أهم دعائم الفوز، فـضلاً عـن أن عمليـة

إصابة السلة هي التي تبث روح الحماس في المباراة، وتدفع اللاعب إلى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول إلى النصر.

مهارة التصويب من الرمية الحرة :

الرمية الحرة : هي مواجهة بين اللاعب والحلق من غير وجود مدافعين، وهي إحدى أنواع التصويب في لعبة كرة السلة، ومن الضروري الاهتمام بها ومحاولة تطويرها؛ لأنها تكاد تكون الصفة المشتركة والمهمة بين أعضاء الفريق، ولها أهمية كبيرة في تحقيق الفوز وحسم المباريات (عباس، ٢٠٠٢).

إن الرمية الحرة هي تصويبه غير خاضعة للمراقبة، تؤدى من خط الرمية الحرة، وتُمنح للرامي نتيجة عقوبة قانونية على الفريق المنافس. إن للتصويب من خط الرمية الحرة أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات إذا استغلت على نحو جيد؛ وذلك لكثرة حدوثها في المباريات، كما أن النسبة المئوية لنجاح الرمية الحرة تكون أعلى بكثير من نسب نجاح أنواع التصويب المختلفة؛ لأنها تؤدى من غيرعرقلة الخصم؛ أي تؤدى بحرية تامة (جاسم ،٢٠٠٨).

وفي هذا السياق، فقد أكد الكثير من الباحثين والخبراء أن التصويب من الرمية الحرة يجب أن يحقق نسب نجاح لا يضاهيه أي نوع من أنواع التصويب المختلفة.

الدراسات السابقة :

أجرى جاسم وآخرون (١٩٩٥)، دراسة هدفت إلى تعَرف أفضل أنواع التصويب من المسافات المختلفة وأكثرها استخداماً في كرة السلة، وقد افترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التصويب من المسافات المختلفة (القريب، المتوسط، البعيد)، وتم استخدام المنهج الوصفي بدراسته المسحية عن طريق الملاحظة العلمية كوسيلة لجمع البيانات على لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة المشاركة في بطولة كأس العالم ١٩٩٠، وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام النسبة المئوية وقانون مربع كاي، وكانت أهم الاستنتاجات:

- وجود فروق معنوية للتصويب من المسافات المختلفة (القريب، المتوسط، البعيد).
- ترتبت أفضلية نسب النجاح للتصويب من المسافات المختلفة على الوجه الآتية:

١. التصويب القريب أكثر استخداما.

٢. التصويب المتوسط.

٣. التصويب البعيد.

وقد أوصى الباحثان بعدة توصيات من شأنها تطوير مهارة التصويب.

وأجرى جاسم (٢٠٠٨)، دراسة هدفت إلى تعَرف على أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغت عينة الدراسة ١٢ لاعباً من نادي الكويت، اختيرت بالطريقة العمدية، أعمارهم (١٧-١٨)، وقسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكانت أهم النتائج أن استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير دقة التصويب من الرمية الحرة له الأثر الإيجابي في تطوير تلك الصفة، وقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وأجرى عبد الرحمن حديث (١٩٩٨) دراسة هدفت إلى تعَرف أثر استخدام التغذية الراجعة ومعرفة النتيجة في تحسين مستوى أداء تعلم مهارة التصويب بالكرة باستخدام أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في التعلم وهي التغذية الراجعة ومعرفة الهدف أو النتيجة، واشتملت عينة الدراسة على (٦٢) طالبا، وتلقت المجموعة بالإضافة إلى مفردات المنهاج للمرحلة الأولى

إضافات على شكل تغذية راجعة متنوعة ومركزة، وأظهرت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بعد مقارنتها مع المجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائيه ولصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد استخدام التغذية الراجعة في التعلم يرفع من مستوى أداء تعلم المهارات الحركية.

وأجرى عباس(٢٠٠٢)، دراسة هدفت إلى تعَرف الى علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة بدقة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة. وقد اعتمد الباحث على عينة من لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة (٢٠٠٢)، وكان عددهم (١٥) لاعباً .

تم تصوير الأداء الفني للرمية الحرة باستخدام الفيديو، وبعد ذلك حُللت النتائج بالحاسوب لغرض دراسة بعض المتغيرات التي توصل إليها الباحث من خلال اطلاع الخبراء والمتخصصين في هذا الجانب عليها، ومن ثم استخلاص النتائج وإعطاء التفسيرات العلمية لها، وكانت النتائج كما يأتي :

هنالك (٦) ستة متغيرات مهمة ساهمت في دقة التصويب، وكانت نسبها على التوالي.

أ. السرعة الزاوية لمفصل الرسغ، ونسبتها ٦٣ %.

ب. زاوية المرفق في وضع الامتداد ودفع الكرة، ونسبتها ١٨ %.

ج. زاوية ميل الجذع في وضع أعلى ارتفاع للكرة فوق مستوى الرأس، ونسبتها ٦ %

د. زاوية الورك في وضع أعلى ارتفاع للكرة فوق مستوى الرأس، ونسبتها ٤ %.

ه. زاوية ميل الجذع في وضع الاستعداد، ونسبتها ٣%.

و. زاوية المرفق في وضع الاستعداد، ونسبتها ٢ %.

٢) مقادير سرعات انطلاق الكرة متشابهة تقريباً للمحاولات الناجحة؛ إذ كان متوسط سرعات انطلاق الكرة في معظم المحاولات الناجحة ما بين (٦,١٠م/ثا – ٦,٩٢م/ثا).

٣) وجود علاقة ارتباط معنوي بين زاوية الركبة في وضع الاستعداد ودقة التصويب.

٤) وجود علاقة ارتباط معنوي بين سرعة دفع الكرة ودقة التصويب.

٥) وجود علاقة ارتباط معنوي بين زاويتي الورك والركبة في وضع الاستعداد.

٦) وجود علاقة ارتباط معنوي بين زاوية الركبة في وضع الاستعداد والسرعة الزاوية لمفصل الرسغ .

دراسة بيرو لت ومارسي (Perreault & Marisi, 1997)، هدفت إلى فحص واكتشاف ما يمكن التنبؤ به من خلال استخدام نظرية التوتر متعددة الأبعاد لمارتن وآخرين (Martens et al,1990)، التي تتضمن حالة التوتر الذهني وحالة التوتر البدني وحالة الثقة بالنفس وعلاقتهم بالإنجاز المهاري للتصويب لدى منتخب لاعبي كرة السلة من الذكور المقعدين، وبلغ حجم العينة(٣٧) لاعبا، وقد أستخدم اختبار اكتشاف حالة القلق، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حالة التوتر الذهني والبدني والثقة بالنفس وعلاقتهم بالانجاز المهاري لمهارة التصويب في كرة السلة لدى لاعبي عينة الدراسة من المقعدين.

وأجرى نيونوم وآخرون (Numome, et al, 2002)، دراسة هدفت إلى تعَرف كينماتيكية وتحليل الظواهر الحركية لحركة الجزء العلوي للاعب في أثناء عملية تصويب الكرة نحو السلة، وإجراء مقارنة بين نتائج أداء اللاعب المقعد مع نتائج اللاعب العادي، وقد بلغ حجم العينة (١٢) لاعباً (٦)منهم أصحاء و(٦) مقعدين، وكانت أداة القياس عشرة تصويبات حرة لكل لاعب، وقد صُوّر أداء حركة الجزء العلوي بهدف مقارنة نتائج أداء المجموعتين وتحليل الظواهر الحركية للجزء العلوي لجسم اللاعب إحصائيا، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين ولصالح الأصحاء من حيث سرعة انطلاق الكرة من رسغ اللاعب نحو السلة.

وأجرى جوسي _ تولفري وبرتروورث.(,Goosey – Tolfrey & Butterworth) (2002)، دراسةهدفت إلى تعَرف تحليل الفروق في طريقة الأداء الفني للرميات الحرة الناجحة للاعبين المقعدين والمصنفين حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة، وكان حجم العينة (١٥) لاعباً مقعداً من الذكور، وقسموا إلى مجموعتين، وصُنّفت الأولى (٢-٢،٥) و الثانية (٤-٤،٥)، وتم تحديد زاوية التصويب للرمية الحرة الناجحة ب(٥٨) درجة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين؛ حيث تبَين أن زاوية التصويب للمجموعة الثانية كانت أكبر من المجموعة الأولى، وكذلك أظهرت المجموعة الأولى أن سرعة حركة الرسغ وزاويته كانتا أسرع وأكبر. نستنتج من ذلك أن لاعبي كرة السلة يميلون إلى الاعتماد على التنوع في الاستراتيجيات بهدف الحصول على نتائج أفضل لفرقهم.

وأجرى مصطفى (١٩٧٤) دراسة هدفت إلى تعَرف تحسين نسبة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة باستخدام الوسيلة المقترحة (الحلقة المعدلة)"، وقد اختار عيّنة من لاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة بنادي الاتحاد الإسكندري، وقسمت العينة التي تتضمن (٣٠) لاعبا إلى مجموعتين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصّل الباحث إلى أن الحلقة المعدلة للتدريب تصلح كوسيلة مساعدة لتحسين دقة التصويب من الرمية الحرة، وتوفر جهد المدرب.

كما أجرى سلامة (١٩٨٣) دراسة هدفت إلى تعَرف أثر استخدام بعض المثيرات السمعية والبصرية على دقة التصويب في كرة السلة ،تتكون عينة الدراسة من لاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة بالإسكندرية، وقسمت إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، واستخُدم المنهج التجريبي، بحيث تتدرب المجموعة التجريبية في ظروف المثيرات الصناعية المبتكرة، أما المجموعة الضابطة فتتدرَب في ظروف عادية، وقد تم تطبيق بطارية مقننة من اختبارات كرة السلة (تصميم الباحث) بالإضافة إلى اختباري التوازن الديناميكي وتركيز الانتباه قبل تجربة الدراسة وبعدها، وقد توصلت الدراسة إلى أهمية التدريب في ظروف الوسائل الصناعية المبتكرة، مما يؤدي إلى تنمية القدرة على العزل السمعي والبصري لدى المصوبين، كما أن معدلات التصويب زادت عند اللاعبين.

وأجرى بطرس (١٩٨٦) دراسة هدفت إلى تعَرف البعد الثلاثي البصري وأثره في دقة التصويب في كرة السلة، تكونت العينة من لاعبي كرة السلة بالإسكندرية حيث وزعت بالأسلوب العشوائي الطبقي إلى ثلاث مجموعات متكافئة، وقسمت إلى مجموعة ضابطة، والأخرتين تجريبيتين؛ حيث أخضعت مجموعات البحث الثلاث لاختبارات التصويب وتركيز الانتباه تحت ثلاثة ظروف بصرية مختلفة واختبرت المجموعة التجريبية الأولى تحت ظروف الإبصار بعين واحدة سائدة، والمجموعة التجريبية الثانية بعين واحدة غير سائدة، والضابطة الإبصار بعينين معا، وقد أسفرت النتائج عن تفوق المجموعة الضابطة المبصرة بالعينين معا في اختبارات التصويب وتركيز الانتباه عن المجموعتين التجريبية.

وأجرى الراوي (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى تعَرف الاتجاه النفسي بين الناشئين والمتقدمين نحو رياضة الرماية ومقارنة مستوى الاتجاه النفسي بين الرماة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) لاعبا، (٨) متقدما و(٨) ناشئا، واستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته مشكلة البحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاتجاه النفسي لدى الرماة والمتقدمين كان إيجابيا، وأشارت أيضا إلى عدم وجود فروق معنوية بين مستوى الاتجاه النفسي.

كما قام محمد صالح (٢٠٠٤) دراسةً هدفت إلى تعرُف تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمجتمع في اكتساب تعلم بعض أنواع التهديف، وتكمن أهمية الدراسة في تعَرف على أفضل السبل الحديثة في تعلم بعض أنواع التهديف بكرة السلة، وقد بلغت عينة الدراسة على (٥٨) طالبا من طلبة المرحلة الاولى وبنسبة ٢٩% من مجتمع البحث، وقد توصل الباحث إلى أن منهج التدريبات لمجاميع الأساليب المستخدمة له تأثير معنوي في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة، وكذلك فإن التناسب ما بين العمل والراحة له تأثير إيجابي في عملية التعلم وإظهار الفروق بين الأساليب المستخدمة .

وأجرى هويدي (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى تعَرف العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري لكرة الطائرة للدرجة الممتازة لمنطقة الفرات في العراق، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة من لاعبي أندية الدرجة الممتازة لمنطقة الفرات؛ (٦) أندية، (٤٨) لاعبا من أصل (٩١) لاعبا بنسبة مئوية (٥٢,٧٤)، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباط عالية ما بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري بالكرة الطائرة، وأن الاستجابة الانفعالية للاعبين لها دورمهم في تقديم ما يمكن أن يقدمه اللاعب في أثناء المباريات، وأوصى الباحث بإجراء اختبارات نفسية دورية للاعبي كرة الطائرة؛ حتى يمكن مواكبة أي تغيرات نفسية لديهم .

كما أجرى حسون (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى تعَرف بناء مقياس لتعَرف أسباب الضغوط النفسية بين المواقف الرياضية المختلفة، وبلغت عينة الدراسة (١٢) لاعبا من نادي الموصل الرياضي لفئة المتقدمين، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة السلة يعانون ضغوطا نفسية قبل المباراة المهمة، وكلما زادت أهمية المباراة زادت هذه الضغوط .

وقام العاني (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى تعَرف مستوى أنواع التصويب الناجح والفاشل وترتيب الفرق وكذلك التعرف على ترتيب نجاح أنواع التصويب، وترتيب الفرق واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية للوصول إلى نتائج الدراسة، وهي النسبة المئوية ومعامل الارتباط لسبيرمان، وبالفعل توصّل الباحث إلى عدم وجود ارتباط رتب معنوية بين الترتيب النهائي للفرق المشاركة والترتيب في نسب نجاح أنواع التصويب؛ حيث كانت علاقات الارتباط بين الترتيب (٣)نقاط والرمية + النهائي وترتيب نسب النجاح التصويب (٢) نقطة و (٣) نقاط و (٢)(١٧٨،٠٠) على التوالي، وهي جميعها أقل من (٤٢٨،٠٠ – ٣٢١،٠٠) – الحرة هي (٥٠٠)،

واستنتج الباحث أن كرة السلة لا تؤكد تميز نوع معين من التصويب دون آخر للفوز بالمراكز المتقدمة، وأوصى في النهاية مدربينا بأن يأخذوا بالحسبان هذا الاستنتاج .

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة والمشابهة لهذه الدراسة أنها حاولت دراسة العوامل المؤثرة على اداء الرمية الحرة لكرة السلة.

- وقد اتجهت العديد من الدراسات والبحوث العلمية إلى دراسة تقديم أنواع التصويب من المسافات المختلفة بكرة السلة، وتعرف على أفضل أنواع التصويب من مسافات مختلفة وأثر استخدامها، وتحليل الفروق في طريقة الأداء الفني للرميات الحرة الناجحة كدراسة (مؤيد عبد الله جاسم وخالد محمود وجوسي _تولفري وبرتروث).
- بينما اتجه البعض الآخر إلى دراسة أثر استخدام الوسائل المساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة، وأثر استخدام التغذية الراجعة في تحسين مستوى أداء تعلم مهارة التصويب، وعلاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في دقة التصويب. كدراسة كل من (قاسم محمد عباس، مازن عبد الرحمن، مازن حسن جاسم، نيونوم وآخرون).
- وأمَا الدراسات المتبقية فهدفت إلى فحص ما يمكن التنبؤعنه واكتشافه، وتحسين نسبة التصويب من خلال استخدام نظرية التوتر وبعض المثيرات السمعية والبصرية المؤثرة في ذلك، والبعد الثلاثي البصري وأثره في دقة التصويب، كدراسة كل من (بطرس، سلامة، مصطفى، بيرولت ومارسي).
- وأظهرت نتائج أغلب الدراسات وجود عوامل مختلفة تؤثر في أداء الرمية الحرة، سواء أكانت هذه العوامل داخلية أم خارجية، مثل المثيرات السمعية والبصرية والتوتر والمتغيرات الكينماتيكية وغيرها من العوامل.
- كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أن مستوى الاتجاه النفسي يؤثرفي أداء اللاعب سواء إيجاباً أو سلباً، وأهمية الضغوط النفسية كلما زادت او قلت وتأثيرها في أدائه في المباريات المهمة، وأهمية الاستجابة الانفعالية وتأثيرها في الاداء المهاري للاعب، كدراسة (هويدي، حسون، الراوي) .

- وقد استخدمت الدراسات السابقة المنهج التجريبي بالإضافة إلى الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وبعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، كما اتضح أن معظم الدراسات استخدمت المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية.

- يتبين من هذه الدراسات أهمية الجانب النفسي والضغوط النفسية بالدرجة الأولى، وأثرها الإيجابي أو السلبي في أداء اللاعبين للرمية الحرة، وخصوصا في المباريات ذات الاهمية، وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج الباحثة في أهمية العامل النفسي وتأثيره في أداء اللاعب للرمية الحرة .

ماذا أفادت الباحثة من الدراسات السابقة ؟

يمكن الإشارة إلى أن دراسة الباحثة وتحليلها للدراسات السابقة كانت عونا واستزادة لها في:

١. فهمها لعمق مشكلة الدراسة وأهميتها .

٢. هديهما لها في اختيار وسائل جمع البيانات.

٣. اختيار عينة الدراسة (لاعبي الدرجة الممتازة ذوي الخبره)، والأغلبية لاعبي المنتخب الوطني.

٤. تعَرف على الضغوط النفسية والعوامل التي تؤثر في اللاعبين في أثناء أدائهم للرمية الحرة .

٥. تحديد المنهج المستخدم.

٦. انتقاء أفضل أساليب المعالجة الإحصائية للوصول إلى النتائج المرجوة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتعرض هذا الفصل إلى وصف مجتمع الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها، ووصف الأدوات المستخدمة فيها، وكيفية إعدادها وبنائها وإيجاد صدقها وثباتها، كما يشتمل على إجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

منهجية الدراسة :

تم في هذا الدراسة استخدام المنهج الوصفي الذي من خلاله تم وصف العوامل المؤثرة في الرمية الحرة في كرة السلة.

مجتمع الدراسة :

تكّون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة في الأردن، البالغ عددهم (٩٦) لاعبا ويمثلون ثمانية أندية رياضية، وهم مسجلون في كشوفات الاتحاد الأردني لكرة السلة لعام ٢٠١٢.

عينة الدراسة :

تكّونت عينة الدراسة من (٤٧) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة في الأردن، واشتملت على أربعة أندية هي (النادي الأرثوذكسي ، نادي العلوم التطبيقية ، النادي الرياضي ، نادي فاست لينك) التي اختيرت بالطريقة العمدية، ومثلت عينة الدراسة ما نسبته ٤٨,٩٥ = (٥٠ ٪) من مجتمع الدراسة؛ والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات الشخصية.

الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها الديموغرافية

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
النادي	الرياضي	١٢	٢٥,٥
	فاست لينك	١٢	٢٥,٥
	الأرثوذكسي	١٢	٢٥,٥
	العلوم التطبيقية	١١	٢٣,٤
	المجموع	٤٧	١٠٠

لاعب منتخب	نعم	٢٥	٥٣,٢
	لا	٢٢	٤٦,٨
	المجموع	٤٧	١٠٠
المؤهل	ثانوية عامة	٢٧	٥٧,٤
	كلية مجتمع	٠	٠,٠٠
	بكالوريوس	٢٠	٤٢,٦
	دراسات عليا	٠	٠,٠٠
	المجموع	٤٧	١٠٠
الحالة الاجتماعية	أعزب	٤٢	٨٩,٤
	متزوج	٥	١٠,٦
	المجموع	٤٧	١٠٠
الحالة المهنية	موظف حكومي	١	٢,١
	موظف قطاع خاص	٦	١٢,٨
	لا اعمل	٤٠	٨٥,١
	المجموع	٤٧	١٠٠
ممارسة لعبة غير السلة	نعم	١٦	٣٤,٠
	لا	٣١	٦٦,٠
	المجموع	٤٧	١٠٠
التأثير في لعبة السلة	نعم	٤	٣٣,٣
	لا	١٢	٦٦,٧
	المجموع	١٦	١٠٠

أداة الدراسة :

يعَد الاستبيان من أكثر الأدوات المستخدمة في قياس العوامل والجوانب النفسية التي يتعرض لها الرياضيون، سواء قبل أوخلال ممارسة الرياضات التنافسية، والدوافع التي تجعلهم يستمرون في رياضاتهم؛ حيث صممت الباحثة استبانة بهدف تعَرف على العوامل المؤثرة في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن، وذلك بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة .

أما فيما يتعلق بأداة الدراسة (الاستبيان) التي تشمل على البيانات الشخصية ومحور الأداة التي اشتملت في صورتها الأولية على(٤٠) فقرة موزعة على أربع محاور الملحق (٢)، فقد تكَونت الاستبانة في صورتها النهائية من (٣٧) فقرة، الملحق (٣) حيث وزعت على (٤) محاور، هي:

- المحور النفسي ويشمل الفقرات من (١-٩).
- المحورالحكام والمدربين ويشمل الفقرات من (١٠-٢٢).
- محور الجمهور ويشمل الفقرات من (٢٣-٢٧).
- محور اللاعبين ويشمل الفقرات من (٢٤-٣٧).

تم وضع مقياس تدرج خماسي وفقا لطريقة ليكرت (Likert) لتقدير العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن؛ حيث تضَمن المستويات الآتية:

أوافق بشدة	بوزن يساوي ٥ درجات
أوافق	بوزن يساوي ٤ درجات
محايد	بوزن يساوي ٣ درجات
لا أوافق	بوزن يساوي ٢ درجة
لا أوافق بشدة	بوزن يساوي ١ درجة

تم وضع درجات تقديرية للأداء، وهي كالآتي :

١-٢،٤٥ بدرجة قليلة

٢،٥٠-٣،٤٩ بدرجة متوسطة

٣،٥٠-٥ بدرجة كبيرة

المعاملات العلمية :

صدق الأداة:

استخدمت الباحثة صدق المحتوى للتحقق من صدق الأداء، وذلك من خلال عرضها على هيئة من المحكمين من ذوي الاختصاص، وتألفت من (7) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية من حملة الدكتوراه (الملحق (١))، وذلك من أجل إبداء الرأي في فقرات الاستبانة وسلامة لغتها ومناسبتها لقياس الأهداف الموضوعة. وقد أجريت التعديلات في ضوء ملاحظات المحكمين واقتراحاتهم، واختيار الفقرات التي أجمع عليها المحكمون لتظهر الاستبانة بصورتها النهائية في الملحق (٣)، وتحديد موقفهم من حيث :

- مدى انسجام الفقرات ومدى تناسبها .
- الصياغة اللغوية وشمولها (واضحة وغير واضحة) .
- تصنيف الفقرات وتسميتها حسب المحاور (مناسبة وغير مناسبة) .
- ملاحظاتهم واقتراحاتهم .

وبعد جمع الأداء من المحكمين تم الاطلاع على الفقرات واقتراحاتهم، وتمت إعادة صياغة بعض الفقرات، وفي حال اتفاق ثلاثة محكمين فأكثر حذفت فقرات كانت غير مناسبة للدراسة، وأضيفت بعض الفقرات، وإعادة صياغة بعض الفقرات واستقرت الأداة (الاستبيان) في صورتها النهائية على (٣٧) فقرة للمحاور الأربعة .

ثبات الأداة:

وللتحقق من ثبات أداة الدراسة (الاستبانة)، فقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٨٤٠)، وهي قيمة مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

والجدول الآتي يوضح نتائج ثبات كل عامل من عوامل المؤثرة في الرمية الحرة؛ حيث يوضح نتائج الثبات .

الجدول (٢) :نتائج ثبات العوامل المؤثرة على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازة في كرة السلة/ الأردن بأسلوب (كرونباخ ألفا) للاتساق الداخلي

الرقم	العوامل	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
١	النفسي	٩	٠,٧٩٤
٢	المدربون	١٣	٠,٧٧٢
٣	الجمهور	٥	٠,٨٧٤
٤	اللاعبون	١٠	٠,٨٥٢
	الكلي للعوامل	٣٧	٠,٨٤٠

يبين الجدول (٢) أن مجالات الدراسة تتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية؛ حيث بلغت للاستبيان ككل (٠,٨٤٠)، وتراوحت قيم الثبات ما بين (٠,٧٧٢) لعامل المدربين و(٠,٨٧٤) لعامل الجمهور، وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة، وتشير إلى قيم ثبات مناسبة.

إجراءات تطبيق الدراسة :

- **مرت هذه الدراسة بعدد من الإجراءات يمكن إجمالها بالنقاط في الآتي:**
- راجعت الباحثة الأدبيات النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة؛ حيث أمكن التوصل من خلال المراجعة إلى أهم النقاط التي قد تؤثر في الرمية الحرة.
- أعدت الباحثة الاستبيان ضمن مقياس خماسي التدريج لقياس مدى موافقة أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات الأداة، والبالغة (٣٧) فقرة موزعة على أربعة عوامل.
- تحققت الباحثة من صدق أداة الدراسة وثباتها، كما ورد أعلاه.
- حدَدت الباحثة عينة البحث: تم حصر عينة الباحثة بلاعبي الدرجة الممتازة بسبب الخبرة التي يمتلكونها مقارنة بلاعبي الدرجات الأخرى، وبخاصة أن بعضهم يلعب ضمن صفوف المنتخب الوطني.

- اتفقت الباحثة مع أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة بوساطة المدربين والإداريين، وعن طريق الاتصال الهاتفي لتسهيل المهمَة .
- أجرت الباحثة زيارة ميدانية إلى مواقع تدريب الأندية وصالة المباريات وفقا للاتفاق بينها وبين المدربين .
- وضَحت الباحثة كيفية تعبئة الاستبيان في أماكن تدريب اللاعبين حسب المواعيد التي تم الاتفاق عليها، مراعية تزويد كل لاعب بما يحتاج إليه من وسائل معينة على الإجابة، مثل الأقلام .
- تطبيق أداة الدراسة، وذلك خلال الفترة من (٩ – ١٦)– ٩ – ٢٠١٢.

متغيرات الدراسة :

وتشمل هذه الدراسة المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية :

أولا: المتغيرات المستقلة :

العوامل المستقلة المشار إليها،هي :

- العامل النفسي.
- عامل المدربين والحكام.
- عامل الجمهور.
- عامل اللاعبين.

ثانيا: المتغيرات التابعة :

- الرمية الحرة في كرة السلة.

المعالجة الإحصائية

بعد الانتهاء من جمع البيانات تم إدخالها إلى الحاسب الآلي، ومن ثم استخدمت مجموعـــة برامج spss للتحليل الإحصائي؛ حيث استخدمت الاختبارات الإحصائية الآتية :

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعياري.
- التكرارات والنسب المئوية.
- معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة إلى تعَرف العوامل المؤثرة في أداء الرمية الحرة في كرة السلة لــدى لاعبي كرة السلة في الأردن، وفي ضوء هذا الهدف تم وضع التساؤل الآتي :

ما أهم العوامل والضغوط النفسية المؤثرة في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن؟

وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافــات المعياريــة والنسب المئوية؛ حيث يوضح الجدول الآتي نتائج العوامل المؤثرة في الرمية الحرة بكرة السلة .

الجدول (٣): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة (ن=٤٧) تبعا لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
النفسي	٢,٤٢	٠,٤٣	٦٠,٥٢	١
المدربون والحكام	٢,٣٣	٠,٥٦	٥٨,٣١	٢
الجمهور	٢,٠٠	٠,٦٨	٥٠,٠٠	٤
اللاعبون	٢,٢٠	٠,٤٣	٥٥,١١	٣
الكلي	٢,٢٤	٠,٣٩	٥٥,٩٨	

يبين الجدول (٣) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل عامــل من العوامل المؤثرة في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازة في كرة السلة / الأردن. وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن العامل النفسي قد احتل الترتيــب الأول بــين العوامــل بمتوسط حسابي(٢,٤٢)الذي يمثل نسبة مئوية قدرها (٦٠,٥٢٪)، بينما احتل عامل الجمهور المرتبة الأخيرة بين العوامل بمتوسط (٢,٠)يمثل ما نسبته (٥٠,٠٪).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للعوامل مجتمعة(٢,٢٤)، ويمثل هذا المتوسط نــسبة مئويــة قدرها (٥٥,٩٨٪).

وقد تم تحليل هذه العوامل على نحو تفصيلي ضمن فقراتها؛ حيث توضح الجداول الآتية نتائج هذا التحليل.

١. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالعامل النفسي :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والأهمية النسبية لفقرات العامل النفسي، ويوضح الجدول (٤) هذه النتائج.

الجدول (٤): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للعامل النفسي ن=٤٧

الفقرة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	الترتيب
في أثناء أداء الرمية الحرة، أصبح مشغولاً بأفكاري الشخصية	٢,٠٤	٠,٩٣	٥١,٠٦	٨
قبل أداء الرمية الحرة، أشعر بالقلق والتوتر	٢,٣٢	٠,٩١	٥٧,٩٨	٦
في أثناء أداء الرمية الحرة، أستطيع أن أعزل أفكاري التي لا ترتبط بالمباراة	٢,٧٤	٠,٨٥	٦٨,٦٢	٢
أشعر بالارتباك عند أداء الرمية الحرة في اللحظات الحاسمة	٢,٥٥	٠,٨٨	٦٣,٨٣	٤
أشعر بأني أعاني من ضغوط انفعاليه عديدة أثناء أداء الرمية الحرة	٢,٠٦	١,١٣	٥١,٦٠	٧
إحساسي بالقلق والتوتر قبل المنافسة ساعدني على إظهار أفضل ما عندي	٢,٥٣	٠,٩٧	٦٣,٣٠	٥
يكون أدائي أفضل للرمية الحرة في المباريات ذات الطابع الهام من التي لا تمتاز بالأهمية	٢,٨٥	٠,٩٦	٧١,٢٨	١
قبل أدائي للرمية الحرة تساورني الشكوك في قدرتي على أدائها	٢,٠٠	١,٠٠	٥٠,٠٠	٩
املك القدرة على عزل نفسي عن الضوضاء التي يثيرها الجمهورفي أثناء أداء الرمية الحرة.	٢,٦٨	١,٠٧	٦٧,٠٢	٣
العامل النفسي	٢,٤٢	٠,٤٣	٦٠,٥٢	

يبين الجدول قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات العامل النفسي وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة السابعة التي تنص على "يكون أدائي أفضل للرمية الحرة في المباريات ذات الطابع المهم التي لا تمتاز بالأهمية" قد احتلت المرتبة الأولى بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢,٨٥ وبنسبة مئوية بلغت ٧١,٢٨ ٪ بينما احتلت الفقرة الأولى التي تنص " في أثناء أداء الرمية الحرة أصبح مشغولا بأفكاري

الشخصية" بمتوسط حسابي ٢,٠وباهمية نسبية بلغت ٥٠,٠ ٪، كما بلغ المتوسط الحسابي للعامل ككل ٢,٤٢ وبأهمية نسبية بلغت ٦٠,٥٢٪ .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن لاعبي الدرجة الممتازة هم لاعبون محترفون وهم مدربون على نحو جيد، بالإضافة إلى امتلاكهم المهارات الفنية المتعددة، كما أن لاعب الدرجة الممتازة عادة ما يكون قد حصل على خبرات طويلة في أثناء ممارسته لرياضة، كرة السلة ممّا يساعده على ضبط النفس وامتلاك خبرة التفاعل مع شدة المنافسة وأهمية المباراة والتفاعل الايجابي مع الجمهور، مما يجعل أمر تنفيذ الرمية الحرة لديه في المباريات ذات الطابع المهم أمرا سهلا وتحت سيطرته؛ إذ لا يتولد لديه القلق من عدم قدرته على تنفيذ الرياضة للأسباب التي أشارت إليها الباحثة سابقا، وهذا ما يبين أن اللاعب من الممكن أن تشاوره الشكوك في القدرة على أداء الرمية الحرة قد جاءت في المرتبة الأخيرة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (مارسيوبيرولت ١٩٩٧، حسون ٢٠٠٥) من حيث الضغوط النفسية وتأثيرها في المباراة وعلاقتها بالأداء المهاري.

٢. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بعامل المدربين والحكام :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والأهمية النسبية لفقرات عامل المدربين والحكام، ويوضح الجدول (٥) هذه النتائج.

الجدول (٥): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

لعامل المدربين والحكام ن=٤٧

الفقرة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	الترتيب
أشعر بالقلق عند أداء الرمية الحرة لقلة التدريب على هذه المهارة.	٢,٠٤	١,١٦	٥١,٠٦	١٠
اهتمام المدرب ببعض اللاعبين في التدريب على الرمية الحرة يقلقني	٢,٠٦	١,١١	٥١,٦٠	٩
خوفي من الفشل من أداء الرمية الحرة حتى لا يعتبرني المدرب سبب هزيمتهم في المباراة	٢,١١	١,٠٧	٥٢,٦٦	٨
إذا أخطأت في إدارة الرمية الحرة يغضب المدرب	٢,٥٥	١,٠٢	٦٣,٨٣	٥
يربكني المدرب عندما يقف في أثناء أدائي للرمية الحرة	٢,٢٣	١,١٣	٥٥,٨٥	٧
ضعف علاقتي بالمدرب تؤثر في أدائي للرمية الحرة	١,٨٣	١,٠٥	٤٥,٧٤	١٣

الفقرة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	الترتيب
استهتار المدرب لبعض اللاعبين في المباراة يؤثر في أدائي للرمية الحرة.	١,٩١	١,٠٢	٤٧,٨٧	١٢
اختلاف أساليب التدريب وتعارضها مع جو المنافسة يؤثر على أداء الرمية الحرة.	٢,٠٢	٠,٩٠	٥٠,٥٣	١١
تعامل المدرب مع اللاعبين بطريقه ديكتاتورية يؤثر في أدائي للرمية.	٢,٢٨	١,٠٤	٥٦,٩١	٦
ضعف أداء الحكام باحتساب الأخطاء يؤثر في أداء اللاعبين للرمية الحرة.	٢,٨١	١,١٩	٧٠,٢١	٣
تؤثر قرارات الحكام الخاطئة في اللاعبين، مما يربكهم قبل أداء الرمية الحرة.	٢,٩٨	١,٠٥	٧٤,٤٧	١
تحيز الحكام للفريق الآخر يربك اللاعبين في أثناء أداء الرمية الحرة.	٢,٨٧	١,١٠	٧١,٨١	٢
تؤثر نوع الصالة الرياضية ومستلزماتها على اللاعب لأداء الرمية الحرة.	٢,٦٢	١,٠٩	٦٥,٤٣	٤
المدربين	٢,٣٣	٠,٥٦	٥٨,٣١	

يبين الجدول قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات عامل المدربين والحكام، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الحادية عشرة، التي تنص على " تؤثر قرارات الحكام الخاطئة على اللاعبين مما يربكهم قبل أداء الرمية الحرة" قد احتلت المرتبة الأولى بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢,٩٨ وبنسبة مئوية بلغت ٧٤,٤٧ ٪، بينما احتلت الفقرة الأولى التي تنص " ضعف علاقتي بالمدرب تؤثر في أدائي للرمية الحرة" بمتوسط حسابي ١,٨٣وباهمية نسبية بلغت ٤٥,٧٤٪.

كما بلغ المتوسط الحسابي للعامل ككل ٢,٣٣ وبأهمية نسبية بلغت ٥٨,٣١٪.

وترى الباحثة أن تدخل المدرب ودور الحكم أحيانا له دور سلبي على أداء اللاعب على نحو عام وفي الرمية الحرة على نحو خاص، فعندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا قد يتسبب ذلك باستثارة غضب اللاعب، وبالتالي تشوشه وجعله ينشغل بتبعات قرارالحكم، مما يجعل تركيز اللاعب أقل، وبالتالي الفرصة الأقل في استخدام المهارات والفنيات لتنفيذ رمية حرة ناجحة. حيث إنه من المعروف أن اللاعب سيكون له ردة فعل على قرار خاطئ للحكم، وأن بعض اللاعبين قد تؤثر ردة فعله في شكل اضطراب قبل وفي أثناء تنفيذ الرمية الحرة، مما يؤثر في أدائها على نحو مناسب وفعال. أما بالنسبة لدور المدرب وعلاقته باللاعب فهي علاقة غير

مؤثرة في أداء الرمية الحرة، إذ حلت هذه الفقرة في المرتبة الأخيرة؛ حيث يمكن للباحثة تفسير ذلك من خلال أن اقوى علاقة بين اللاعب والمدرب تكون في اللعب عادة خلال أوقات التدريب؛ حيث يقوم المدرب بتوجيه وتدريب اللاعب، وبالتالي يتفاعل اللاعب ويظهر ردة فعله خلال التدريب، أما وقت المباراة فيكون الموضوع الأهم لكليهما تحقيق الفوز والتغلب على الخصم، وهو هدف مشترك يؤثر في أداء الرمية الحرة.

وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (مازن ١٩٩٨،هويدي ٢٠٠٤) من حيث التركيز على دور المدربين وأهميته في إعداد اللاعبين من الناحية النفسية من خلال التدريبات التنافسية ومتابعة المدربين في هذا الشأن.

٣. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بعامل الجمهور :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والأهمية النسبية لفقرات عامل الجمهور، ويوضح الجدول (٦) هذه النتائج.

الجدول(٦): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لعامل الجمهور ن=٤٧

الفقرة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	الترتيب
يقلقني اقتراب الجمهور من أرضية الملعب في أثناء أداء الرمية الحرة.	١,٩٦	١,٠٢	٤٨,٩٤	٢
يخيفني كثره وتشجيع الجمهورفي أثناء أدائي للرمية الحرة	١,٨٧	٠,٩٥	٤٦,٨١	٣
الهتافات والعبارات غير اللائقة (اللاأخلاقية) من الجمهورفي أثناء أداء الرمية الحرة تؤثر في أدائي.	٢,٦٠	١,٢٦	٦٤,٨٩	١
أشعر بالإرتباك من تركيز المصورين ووسائل الإعلام أثناء أدائي للرمية الحرة.	١,٧٧	٠,٩١	٤٤,١٥	٥
الإزعاج والضوضاء الصادران من المتفرجين يؤثر في أدائي للرمية الحرة.	١,٨١	٠,٩٩	٤٥,٢١	٤
عامل الجمهور	٢,٠٠	٠,٦٨	٥٠,٠٠	

يبين الجدول قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات عامل الجمهور، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثالثة التي تنص على "الهتافات والعبارات غير اللائقة (اللائقة) من الجمهور أثناء أداء الرمية الحرة تؤثر في ادائي" قد احتلت المرتبة الاولى بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢,٦٠ وبنسبة مئوية بلغت ٦٤,٨٩ ٪، بينما احتلت الفقرة الرابعة التي تنص " أشعر بالإرتباك من تركيز المصورين ووسائل الإعلام في أثناء ادائي للرمية الحرة" بمتوسط حسابي ١,٧٧ وبأهمية نسبية بلغت ٤٤,١٥٪. كما وبلغ المتوسط الحسابي للعامل ككل ٢,٠ وبأهمية نسبية بلغت ٥٠,٠٪.

وتبين هذه النتيجة أن اللاعب يهتم بصورة كبيرة بالعبارات غير اللائقة التي تصدر من الجمهور، وقد يكون سبب ذلك أن اللاعب يعلم أن هذه العبارات تصدر من أفراد لا يتحلون بالأخلاق، وأن مثل هؤلاء هم فئة قليلة بين الجمهور، وعليه فإن اللاعب يكون في حالة إثبات ذاته أمام هؤلاء الأفراد، ويحاول الظهور وإثبات أنه لا يتأثر بهم، لذلك فهو يحاول أن يسدد الرمية الحرة بطريقة صحيحة بحيث تكون رميته ناجحة، متجاهلا مثل هتافات بعض الأفراد من الجمهور.

أما بالنسبة لوسائل الإعلام والمصورين، فهم لا يشكلون مصدر قلق للاعب خلال تنفيذ الرمية الحرة، بل أحيانا يكون تأثيرها فيه إيجابياً على اللاعب، ولكن نلحظ أن هذه الناحية قد تحققت بدرجة ضعيفة تعبيراً عن ضعف هذا التأثر والارتباك.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (سلامة،١٩٨٣) بأن المثيرات السمعية والبصرية تؤثر في أداء اللاعب للرمية الحرة وضرورة التدريب في مثل هذه الظروف.

٤. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بعامل اللاعبين :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والأهمية النسبية لفقـرات عامـل اللاعبين ويوضح الجدول (٧) هذه النتائج

الجدول (٧): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لعامل اللاعبين ن=٤٧

الفقرة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	الترتيب
أدائي للرمية الأولى يكون أفضل من الرمية الثانية	٢,٣٤	١,٠٥	٥٨,٥١	٥
أشعر بمسؤوليه أداء الرمية الحرة عندما تكون النتيجه متقاربة	٢,٨٧	١,١٢	٧١,٨١	١
أشعر بالخوف والارتباك من فشل الرمية الحرة عندما تكون النتيجة متعادلة	٢,٨١	١,٠٦	٧٠,٢١	٢
فشلي المتكررفي أثناء أداء الرمية الحرة يؤثر سلباً في أداء الرميات الأخرى	٢,٣٦	٠,٩٢	٥٩,٠٤	٣
أتردد في أداء الرمية الحرة في المباريات الحاسمه فقط	١,٨٣	٠,٨٤	٤٥,٧٤	٨
قله احتكاكي بالمدافعين خوفاً من الحصول على الرمية الحرة وفشلها	١,٥١	٠,٧٥	٣٧,٧٧	١٠
كثره حصول لاعبي الارتكازعلى الرمية الحرة يعطيني عدم الاهتمام بالتدريب عليها	١,٧٠	٠,٩٥	٤٢,٥٥	٩
أدائي للرمية الحرة يختلف في الربع الأول عن الأخير من المباراه نظراً لأهميته	٢,٠٤	٠,٩٥	٥١,٠٦	٧
دخولي المباراه وحصولي مباشره على رميه حره يؤثر ذلك في ادائي لها	٢,٢١	٠,٩١	٥٥,٣٢	٦
يكون تركيزي أفضل في الربع الأخير من المباراه	٢,٣٦	١,٠١	٥٩,٠٤	٣
عامل اللاعبين	٢,٢٠	٠,٤٣	٥٥,١١	

يبين الجدول (٨) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لكل فقـرة من فقرات عامل اللاعبين، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثانية التي تنص على "أشعر بمسؤولية أداء الرمية الحرة عندما تكون النتيجة متقاربة" قد احتلت المرتبة الاولى بـين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢,٨٧ وبنسبة مئوية بلغت ٧١,٨١ ٪، بينمـا احتلـت الفقـرة السادسة التي تنص على " قلة احتكاكي بالمدافعين خوفا من الحصول على الرمية الحرة وفشلها" بمتوسط حسابي ١,٥١وباهمية نسبية بلغت ٣٧,٧٧٪. كما بلغ المتوسط الحسابي للعامـل ككـل ٢,٢٠ وبأهمية نسبية بلغت ٥٥,١١٪.

وترى الباحثة أن الفقرة التي احتلت المرتبة الأولى التي أشارت إلى أن اللاعب يحس بمسؤولية أداء الرمية الحرة، وبخاصة عندما تكون النتيجة متقاربة، تشير إلى أن اللاعب يستشعر هذه المسؤولية من خلال التحدي الذي يقع ساعتها على هذا اللاعب، والمتمثل في ضرورة التسديد بطريق صحيحة بهدف الحصول على نقاط من مبدأ تعزيز نقاط فريقه، وكذلك توسيع الفرق في النقاط بين فريقه وفريق الخصم، ولا بد من وجود عوامل أخرى شخصية تشعر اللاعب بالمسؤولية، فالتميز الفردي أيضا سبب مهم لظهور اللاعب من خلال حسن أدائه ودقته، كما أن الجمهور أيضا يمثل عامل ضغط نفسي يلقي بالمسؤولية على اللاعب عند تنفيذ الرمية الحرة.

أما بالنسبة للفقرة التي احتلت المرتبة الاخيرة، فتمثل أضعف العوامل المتعلقة بمجال اللاعب، وتنسجم في المضمون مع فكرة البعد عن تحمل مسؤولية الرمية الحرة، وذلك من خلال تجنب لاعبي دفاع الخصم وعدم الاحتكاك معهم شخصيا بحيث لا يتم احتساب رمية حرة، وبالتالي التعرض لمسؤولية التسديد الصحيح والوقوع تحت وطأة الضغط النفسي.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة، استنتجت الباحثة ما يأتي :

١. أن العامل النفسي له دور مهم في تهيئة اللاعبين لتنفيذ الرمية الحرة وأدائها.

٢. أن أهمية العوامل الأربعة قيد الدراسة تعَد بأهمية متوسطة من وجهة نظر الباحثة؛ حيث كانت جميع قيم النسب المئوية للمتوسطات أقل من ٧٠٪، وهي النسبة التي يمكن وصفها كحد أدنى لأهمية العوامل، ووصفها بأهمية كبيرة.

٣. أن الجمهور يعَد عاملاً ضعيفا في التأثير في أداء الرمية الحرة، وهذه النتيجة بعكس ما هو متوقع؛ حيث غالبا ما يكون للجمهور دور كبيرفي التأثير النفسي.

٤. المدربون والحكام لكل منهما دور في التأثير في أداء الرمية الحرة للاعب.

التوصيات

أمكن للباحثة من خلال هذه الدراسة التوصل إلى التوصيات الآتية :

١. إعطاء العامل النفسي للاعبين أهمية، بحيث يتم توجيه اللاعبين وتهيئتهم من خلال أوقات التدريب وغيرها، وتخفيف الضغط النفسي عليهم مما يؤدي إلى جعلهم يحسون بالراحة النفسية خلال أداء المباراة.

٢. التركيز على تدريب مهارة الرمية الحرة من خلال أداء تدريبات إضافية.

٣. العمل على محاكاة ظروف الأداء الحقيقية، وذلك من خلال مباريات وديّة يحضرها الجمهور، وبحيث يتم تنفيذ رميات حرة لمختلف اللاعبين.

٤. توجيه المدربين، وكذلك الحكام كل حسب طبيعته عمله من حيث التثقيف النفسي للاعبين، فمثلا بأن لا يقوم المدرب بتوجيه اللاعب والتحدث إليه عند تنفيذ الرمية الحرة، كما يمكن توجيه الحكم إلى التوتر أو مواجهة اللاعب عند قراره بتنفيذ رمية حرة.

٥. العمل على إجراء دراسات أخرى في السياق نفسه، بحيث يتم التعرض إلى عوامل أخرى من المحتمل أن تؤثر في أداء اللاعبين، مثل العوامل الفنية وغيرها.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

١. أحمد بسطويسي، "أسس ونظريات الحركة"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص٤، ١٩٩٦ .

٢. بطرس رزق الله. وأحمد أمين فوزي، ومحمد عبد العزيز سلامة، (١٩٨٦): البعد الثالث البصري وأثره على دقة التصويب في كرة السلة، "مجلة بحوث التربية الرياضية"، المجلد الثالث، جامعة الزقازيق، مصر.

٣. بولص ابراهيم خليل حداد، (٢٠٠٥) مصادر الضغط لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

٤. حسن سيد معوض، (١٩٨٥): كرة السلة للجميع، مطبعة القاهرة.

٥. راشد علي، (١٩٨٨)، الجامعة والتدريس الجامعي، دار الشروق، جدة، السعودية.

٦. سالم مختار.(١٩٧١): "مع كرة السلة "، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان.

٧. الطائي عبد الحكيم وآخرون، "دليل التدريب الرياضي في كرة السلة "، وزارة التعليم العالي، بغداد، العراق، ١٩٩٠ .

٨. عثمان فارق، (٢٠٠١)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٩. علاوي، محمد حسن. (١٩٨٧)، "الأختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر، ص٨٥.

١٠. الغزاوي إياد، وداود المفتي ،"كرة السلة "، وزارة التعليم العالي ، بغداد، ١٩٨٩ .

١١. فائز بشير حمودات، (١٩٨٣): أسس مبادئ كرة السلة، مديرية ومطبعة جامعة الموصل، الموصل.

١٢. قاسم محمد عباس، (٢٠٠٢)، علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة، جامعة القادسية.

١٣. قاسم محمد عباس، حامد نوري علي، حيدر ناجي حبش، (٢٠٠٦): مقارنة بين الفروق الأربعة المتقدمة لامم اسيا والفرق الأربعة المتقدمة لأمم أوروبا بكرة السلة في مهارة التهديف بكرة السلة للموسم ٢٠٠٥، جامعة بابل- كلية التربية الرياضية.

١٤. القانون الدولي لكرة السلة للهواه. (٢٠٠٤).

١٥. القانون الدولي لكرة السلة. (٢٠٠٣)، المعتمد من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة.

١٦. مؤيد حسون .(٢٠٠٥) . "تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، جامعة البصرة، مجلة ودراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد الأول .

١٧. مؤيد عبدالله جاسم، (١٩٩٥): كرة السلة ط٢، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.

١٨. مازن حسن جاسم، (٢٠٠٨)، اثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد(١).

١٩. مازن عبدالرحمن، (١٩٩٨): تأثير استخدام التغذية الراجعة ومعرفة النتيجة في تحسين مستوى اداء تعلم مهارة التصويب بكرة السلة.جامعة بغداد.

٢٠. محمد صالح محمد . (٢٠٠٤) . "تأثير أسلوبي التمرين المتوزع والمجتمع في أكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة، كلية التربية الرياضية ن جامعة بغداد ، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الأول .

٢١. محمد عبد العزيز سلامة، (١٩٨٣): "اثر استخدام بعض المثيرات السمعية والبصرية على دقة التصويب في كرة السلة"، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، مصر.

٢٢. مصطفى دياب.(١٩٧٤): "دراسة تحسين نسبة التصويب من الرمية الحرة في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، الإسكندرية، مصر.

٢٣. منذر الراوي .(٢٠٠٤) ."دراسة مقارنة للأتجاه النفسي بين الرماه الناشئين والمتقدمين، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني، جامعة بغداد .

٢٤. مهند العاني .(٢٠٠٢) . العلاقة بين ترتيب نسب نجاح التصويب والترتيب النهائي للفرق المشاركة في بطولة القدس الدولية الاولى بكرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

٢٥. هشام هويدي. (٢٠٠٤).علاقة الاستجابة الأنفعالية بالأداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية .

٢٦. هلال عبد الكريم، (٢٠٠٤) تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التهديف البعيد بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٢٧. وليد مارديني .(٢٠١٢):"كرة السلة"، مكتبة الكتاني، مؤسسة حماد للنشر والتوزيع، إربد، عمان.

المراجع الأجنبية :

28.jams & goy .SPORT SKILL of boys and girls ,u.s.a. library of congress , 1980 .

29.Schmidt . Richard & Cary a wrisbery , motor learning and performance , human kinetics , 2000.

30.ziad al-kurdi & waleed mardini . kinematical analysis of release parameters of free throw in basket ball , Jordan , abhath al-yarmouk,vol.17,no.1,2001.

31.Adoph .f . Rupp ,championship basket ball , prentice Hall , 1984 ,p .24.

الملاحق

الملحق (١)

قائمة بأسماء المحكَمين

الرقم	الاسم	الرتبة	الجامعة	التخصص
١	أ.د. زياد الكردي	أستاذ	اليرموك	علم الحركة
٢	أ.د.عربي حمودة	أستاذ	الأردنية	قياس واختبارات
٣	أ.د.هاني الربضي	أستاذ	اليرموك	الحالات الخاصة
٤	أ.د.فايز أبوعريضة	أستاذ	اليرموك	علم التدريب الرياضي
٥	أ.د. نبيل شمروخ	أستاذ	اليرموك	علم الاجتماع
٦	د.عمر هنداوي	أستاذ مشارك	الهاشمية	الحالات الخاصة
٧	د.مازن حتاملة	أستاذ مشارك	اليرموك	علم نفس رياضي تطبيقي

الملحق(٢)

الاستبانة بصورتها الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

تجري الباحثه دراسه بعنوان " العوامل المؤثره على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازه في كرة السله/ الأردن" للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنيه. ولمَا كنـتم من أصحاب الخبرة الأكاديمية في مجال التربية الرياضية، فيرجـى التكـرم بـالاطلاع علـى الاستبيان، وإبداء الرأي حول مدى انسجام الفقرات ومدى تناسبها مع عنوان الدراسه، وإضـافه ما ترونه مناسباً وإلغاء ما ترونه غير مناسب.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثة

ملكات صالح الحجايا

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة اليرموك

الدراسات العليا

كليه التربيه الرياضية

أخي اللاعب:

تجري الباحثه دراسه بعنوان " العوامل المؤثره على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازه في كرة السله/ الأردن" للحصول على درجه الماجستير في التربيه الرياضية؛ لذا أرجو التعبير عن حقيقة رأيك ومشاعرك نحو العوامل المؤثره في أداء الرميه الحرة بحرية كاملة وصراحة تامة، مؤكداً أن الإجابات ستبقى سرية كما أنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثة

ملكات صالح الحجايا

معلومات عامة

يرجى التكرم بالإجابة عن الأسئله الآتية :

١. العمر: -------------- سنه

٢. عدد سنوات الخبرة --

٣. المؤهل العلمي

ثانويه عامة ☐ كلية مجتمع ☐ بكالوريوس ☐ أعلى من ذلك ☐

٤. الحالة الاجتماعية

أعزب ☐ متزوج ☐

٥. الحالة المهنية

موظف حكومي ☐ موظف قطاع خاص ☐ لا أعمل ☐

٦. هل تمارس لعبة أخرى غير كره السلة

نعم ☐ لا ☐

٧. إذا كانت الإجابة نعم، فهل تؤثر في لعبة كرة السلة

نعم ☐ لا ☐

الرقم	المحور	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
١	في أثناء اداء الرمية الحرة أصبح مشغولاً بأفكاري الشخصية			
٢	قبل أداء الرمية الحرة، أشعربالقلق و التوتر			
٣	أستطيع في أثناء أداء الرمية الحرة أن أعزل أفكاري التي لا ترتبط بالمباراة			
٤	أشعر بالإرتباك عند أداء الرمية الحرة في اللحظات الحاسمة			
٥	أشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية عديده في أثناء أداء الرمية الحرة			
٦	أحساسي بالقلق والتوتر قبل المنافسة يساعدني على إظهار أفضل ما عندي			
٧	يكون أدائي أفضل للرمية الحرة في المباريات ذات الطابع المهم من التي لا تمتاز بالأهمية			
٨	قبل ادائي الرمية الحرة تساورني االشكوك في قدرتي على أدائها			
٩	أملك القدره على عزل نفسي عن الضوضاء التي يثيرها الجمهور في أثناء أداء الرمية الحرة.			
١٠	أشعر بالقلق عند أداء الرمية الحرة لقلة التدريب على هذه المهارة.			
١١	أقلق من تحَيز المدرب لبعض اللاعبين في التدريب على الرمية الحرة يقلقني			
١٢	أخاف من الفشل من أداء الرمية الحرة حتى لا يعتبرني المدرب سبب هزيمتهم في المباراة			
١٣	أقلق من تهديد المدرب لي بإعطائي عقوبة عند فشل الرمية			
١٤	عدم التزام المدربين أماكن جلوسهم في أثناء أداء الحرة يربكني			
١٥	ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب تؤثر في أدائي للرمية الحرة			
١٦	استهتار المدرب لبعض اللاعبين في المباراه يؤثر في أدائي للرمية الحرة.			

ملاحظات	غير مناسبة	مناسبة	المحور	الرقم
			اختلاف أساليب التدريب وتعارضها مع جو المنافسه يؤثر في أداء الرمية الحرة.	١٧
			تعامل المدرب مع اللاعبين بطريقه ديكتاتوريه يؤثر في أدائي للرمية.	١٨
			ضعف أداء الحكام للتحكيم يؤثرفي أداء اللاعبين للرمية الحرة.	١٩
			تؤثر قرارات الحكام الخاطئه على اللاعبين مما يربكهم قبل أداء الرمية الحرة.	٢٠
			تحيز الحكام للفريق الآخر يربك اللاعبين لأداء الرمية الحرة.	٢١
			تؤثر نوع الصاله الرياضيه ومستلزماتها في اللاعب لأداء الرمية الحرة.	٢٢
			يقلقني اقتراب الجمهور من أرضية الملعب في أثناء أداء الرمية الحرة.	٢٣
			يخيفني كثره وتشجيع الجمهور في أثناء أدائي الرمية الحرة	٢٤
			أسمع الهتافات والعبارات غير اللائقة (اللاأخلاقيه) من الجمهور في أثناء أداء الرمية الحرة تؤثر على أدائي.	٢٥
			اشعر بالإرتباك من تركيز المصورين ووسائل الإعلام في أثناء أدائي الرمية الحرة.	٢٦
			الإزعاج والضوضاء الاكثر من اللازم الصادر من المتفرجين يؤثر في أدائي الرمية الحرة.	٢٧
			أدائي الرمية الأولى يكون أفضل من الرمية الثانيه.	٢٨
			أشعر بمسؤوليه أداء الرمية الحرة عندما تكون النتيجه متقاربه.	٢٩
			أشعر بالخوف والارتباك من فشل الرمية الحرة عندما تكون النتيجه متعادله.	٣٠
			فشلي المتكررفي أثناء أداء الرمية الحرة يؤثر سلباً على أداء الرميات الأخرى.	٣١

الرقم	المحور	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
٣٢	اتردد في أداء الرمية الحرة في المباريات الحاسمه فقط.			
٣٣	قله احتكاك اللاعبين بالمدافعين خوفاً من الحصول على الرمية الحرة وفشلها.			
٣٤	كثره حصول لاعبي الإرتكازعلى الرمية الحرة يعطيني عدم الاهتمـــام بالتـــدريب بها.			
٣٥	عدم أكتراثي لأداء الرمية الحرة الا فـــي المباريات المهمة			
٣٦	أدائي للرمية الحرة يختلف فـــي الربـــع الاول عن الاخير نظراً لأهميته			
٣٧	لاعب أحتياط وفـــور دخـــولي الملعـــب حصلت على رمية حرة يؤثر ذلك فـــي أدائي لها			
٣٨	أدائي للرمية الحرة يكون أفضل في الربع الثالث من الربع الثاني			
٣٩	يكون تركيزي أفضل في الربع الرابع من باقي الارباع			
٤٠	عدم أعطاء المدربين وقت كافي للتدريب على الرمية الحرة			

الملحق (٣)

الاستبانة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

تجري الباحثه دراسه بعنوان " العوامل المؤثره على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازه في كرة السله/ الأردن" للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنيه. ولمّا كنتم من أصحاب الخبره الأكاديمية في مجال التربية الرياضية، فيرجى التكرم بالاطلاع على الاستبيان، وإبداء الرأي حول مدى انسجام الفقرات ومدى تناسبها مع عنوان الدراسه، وإضافه ما ترونه مناسباً وإلغاء ما ترونه غير مناسب.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثة

ملكات صالح الحجايا

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة اليرموك

الدراسات العليا

كليه التربيه الرياضية

أخي اللاعب:

تجري الباحثه دراسه بعنوان " العوامل المؤثره على أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الممتازه في كرة السله/ الأردن" للحصول على درجه الماجستير في التربيه الرياضية؛ لذا أرجو منك التعبيرعن حقيقة رأيك ومشاعرك نحو العوامل المؤثره في أداء الرميه الحرة بحرية كاملة وصراحة تامة، مؤكداً أن الإجابات ستبقى سرية كما أنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثة

ملكات صالح الحجايا

معلومات عامة

يرجى التكرم بالإجابة عن الأسئله الآتية :

١.العمر: ------------- سنه

٢.عدد سنوات اللعب في النادي ---

٣. لاعب منتخب وطني ☐ لم ألعب ☐

٤.المؤهل العلمي

ثانوية عامة ☐ كليه مجتمع ☐ بكالوريوس ☐ أعلى من ذلك ☐

٥.الحاله الاجتماعية

أعزب ☐ متزوج ☐

٦.الحاله المهنيه

موظف حكومي ☐ موظف قطاع خاص ☐ لا أعمل ☐

٧.هل تمارس لعبة أخرى غير كره السلة

نعم ☐ لا ☐

٨. إذا كانت الإجابة نعم، فهل تؤثر في لعبة كرة السلة

نعم ☐ لا ☐

الرقم	المحور النفسي	دائما	غالبا	أحيانا	نادر
١	في أثناء أداء الرمية الحرة أصبح مشغولاً بأفكاري الشخصية				
٢	قبل أداء الرمية الحرة، أشعر بالقلق والتوتر				
٣	في أثناء أداء الرمية الحرة أستطيع أن أعزل أفكاري التي لا ترتبط بالمباراه				
٤	أشعر بالإرتباك عند أداء الرمية الحرة في اللحظات الحاسمه				
٥	أشعر بأني أعاني من ضغوط انفعاليه عديده في أثناء أداء الرمية الحرة				
٦	احساسي بالقلق و التوتر قبل المنافسه يساعدني على اظهار أفضل ما عندي				
٧	يكون أدائي أفضل الرمية الحرة في المباريات ذات الطابع الهام من التي لا تمتاز بالأهميه				
٨	قبل ادائي الرمية الحرة تساورني الشكوك في قدرتي على أدائها				
٩	املك القدره على عزل نفسي عن الضوضاء التي يثيرها الجمهور في أثناء أداء الرمية الحرة.				
الرقم	محور المدربين و الحكام				
١	أشعر بالقلق عند أداء الرمية الحرة لقله التدريب على هذه المهاره.				
٢	أهتمام المدرب ببعض اللاعبين في التدريب على الرمية الحرة يقلقني				
٣	خوفي من الفشل من اداء الرمية الحرة حتى لا يعتبرنيالمدرب سبب هزيمتهم في المباراه				
٤	اذا أخطأت في اداء الرمية الحرة يغضب المدرب				
٥	يربكني المدرب عندما يقف في أثناء ادائي الرمية الحرة				
٦	ضعف علاقتي بالمدرب تؤثرفي أدائي الرمية الحرة				

الرقم	محور المدربين و الحكام				
٧	استهتار المدرب لبعض اللاعبين في المباراه يؤثر في أدائي الرمية الحرة.				
٨	اختلاف أساليب التدريب وتعارضها مع جو المنافسه يؤثر في أداء الرمية الحرة.				
٩	تعامل المدرب مع اللاعبين بطريقه ديكتاتوريه يؤثر في ادائي للرمية.				
١٠	ضعف أداء الحكام بإحتساب الأخطاء يؤثر في أداء اللاعبين الرمية الحرة.				
١١	تؤثر قرارات الحكام الخاطئه على اللاعبين مما يربكهم قبل أداء الرمية الحرة.				
١٢	تحيز الحكام للفريق الآخر يربك اللاعبين لأداء الرمية الحرة.				
١٣	تؤثر نوع الصاله الرياضيه ومستلزماتها على اللاعب لأداء الرمية الحرة.				
الرقم	محور الجمهور				
١	يقلقني اقتراب الجمهور من أرضية الملعب في أثناء أداء الرمية الحرة.				
٢	يخيفني كثره وتشجيع الجمهور في أثناء أدائي الرمية الحرة				
٣	الهتافات والعبارات غير اللائقة (اللاأخلاقيه) من الجمهور في أثناء أداء الرمية الحرة تؤثر في أدائي.				
٤	اشعر بالإرتباك من تركيز المصورين ووسائل الإعلام في أثناء أدائي الرمية الحرة.				
٥	الإزعاج والضوضاء الصادر من المتفرجين يؤثر في أدائي للرمية الحرة.				
الرقم	محور اللاعبين				
١	أدائي للرمية الأولى يكون أفضل من الرمية الثانيه.				
٢	اشعر بمسؤوليه أداء الرمية الحرة عندما تكون النتيجه متقاربه.				

				محور اللاعبين	الرقم
				اشعر بالخوف والارتباك من فشل الرمية الحرة عندما تكون النتيجه متعادله.	٣
				فشلي المتكررفي أثناء أداء الرمية الحرة يؤثر سلبياً في أداء الرميات الأخرى.	٤
				أتردد في أداء الرمية الحرة في المباريات الحاسمه فقط.	٥
				قله احتكـاكي بالمـدافعين خوفـاً مـن الحصول على الرمية الحرة وفشلها.	٦
				كثره حصول لاعبي الإرتكازعلى الرمية الحرة يعطيني عدم الاهتمـام بالتـدريب بها.	٧
				ادائي للرمية الحرة يختلف فـي الربـع الأول عن الأخير مـن المبـاراه نظـراً لأهميته.	٨
				دخولي المباراه وحصولي مباشره علـى رميه حره يؤثر ذلك في ادائي لها.	٩
				يكون تركيزي أفضل في الربع الأخيـر من المباراه.	١٠

The factors affecting the free throw by skilled players of basketball in Jordan

By

Malikat saleh awad al –hajayah

Supervisor

Dr . Waleed mardini

Abstract

This study aims to identity the factors &the psychological pressure affecting players during the free throw of the skilled players in Jordan due to changes (psychological effect & mood of the players , referee& coachers, audience) this study includes the sample consists of (47) players repress ling the half of the study sample which is (96) players as a whole .

The researcher used the qualitative approach in its wide survey , & she used a questionnaire discussing the effective factors on the free throw , which included the measurement of the free throw(37) divide factors on four parts which are : (psychological pivot , the trainers & the referees , audience pivot , & the players samples).

Its is also worth mentioning that using calculation mediums & the standard deviation & percentage kronbackh equation showed the performance of the free throw , that the important of the four levels is average 70% as mending as seen by the researcher related to factors importance.

The audience is considered weak factor in affecting the free throw , but also the coaches & referees , each of them, has a major role affecting the free throw by the players .

It is also recommended to focus on the training of the free throw simulate the conditions of the real performance through cordial matches & to conduct other studies papers in the same field , so as to reach others factors that may be effectual on the players performance .

Key words : psycho – pressures , basketball , free throw .